



Najaar 2018

Activiteiten programma

De Componist



Axioncontinu

wonen, zorg en revalidatie

Voor u ligt het nieuwe activiteiten programma van De Componist. De Componist heeft een gevarieerd activiteitenprogramma. U kunt kiezen uit verschillende activiteiten, van sport tot creatief en muzikaal. Het activiteitenaanbod biedt voor ieder wat wils.

Wensen

Binnen De Componist zijn twee zorgmedewerkers en een medewerker welzijn verantwoordelijk voor de organisatie van activiteiten. Wij proberen steeds het programma te verbeteren en zo veel mogelijk op uw wensen aan te laten sluiten. Mist u desondanks nog iets in het programma of heeft u een leuk idee op het gebied van kunst & cultuur, dan horen wij dat graag. Wij kunnen dan samen kijken of en hoe

we dit kunnen realiseren. Of we kunnen u ondersteunen bij het zelf organiseren en uitvoeren van een activiteit.

Meer informatie

Actuele informatie over activiteiten kunt u vinden op het maandschema. Verder maken wij ons programma bekend via flyers en familienet. Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met: Saskia Popal, Adviseur welzijn, telefoonnummer

06-55 39 86 74 of e-mail: spopal@axioncontinu.nl.

Wij wensen u veel plezier met het programma.

- Marjan Grootendorst
- Marion van Dijk
- Renske Peters
- Maryati van Dam
- Saskia Popal

Activiteiten

Fietsen

De Componist is in het trotse bezit van een prachtige duo-fiets. Hier kunt u samen met de bewoner, een fietstochtje in de omgeving van De Componist mee maken. U hoeft hem niet te reserveren. U kunt de sleutel vragen aan een van de zorgmedewerkers.

Spelplezier

We spelen regelmatig spellen zoals sjoelen en bingo, maar ook de knikkerbaan, vragenderwijs en het seizoenenspel zijn favoriet. Sinds 2017 zijn we in het bezit van een Belevenistafel voor de locaties De Ingelanden en De Componist.

Deze zal rouleren tussen de twee locaties en in de verschillende huiskamers staan. Met deze tafel kun je spelletjes doen, maar ook muziek luisteren of naar het polygoon journaal kijken.

Koffie bij de burens

Buurtcentrum Hof 't Spoor zit tegenover De Componist en is toegankelijk voor minder valide mensen. Buurtbewoners kunnen hier gezellig samen komen voor activiteiten of een kopje koffie. De bewoners van De Componist kunnen hier ook aan mee doen. Er zijn bijvoorbeeld verschillende koffiemomenten per week. Voor meer informatie www.doenjadienstverlening.nl

Vrijdag Museumdag

Ook in het najaar van 2018 mogen we weer genieten van het unieke project 'Vrijdag Museumdag'. Ongeveer twee keer per maand trakteren de Utrechtse musea en De Van Baaren Stichting de bewoners van De Componist op een speciale ochtend in het museum, inclusief



rondleiding en koffie met wat lekkers. Deze bezoeken zijn gratis.

Museum Voor 1 Dag

Voor sommige bewoners is het niet meer mogelijk om een museum te bezoeken. Met name voor deze bewoners komt het Museum langs om voorwerpen vanuit verschillende Utrechtse musea te laten zien, voelen en bespreken. Dit najaar ook weer twee keer op het programma.

Massages

Voor bewoners die meer genieten van één op één activiteiten heb-





ben we voor dit najaar massages geregeld. Iedere maand komt Nynke Hoekstra langs om bewoners een ontspannende hand of voetmassage te geven.

Mantelzorg dag

Op zaterdag 10 november is het 'Dag van de Mantelzorger'. In de zomer hebben we al een barbecue georganiseerd om de mantelzorgers in het zonnetje te zetten.

Op 10 november zullen we u op een andere manier bedanken voor alle goede zorgen.

Gemeente Utrecht doet veel voor haar mantelzorgers. Zo zijn er contactgroepen en waarderingdagen voor mantelzorgers waar u zich voor in kunt schrijven.

Voor meer informatie www.u-centraal.nl/mantelzorg

Zintuigactivering

Zintuigactivering is een bepaalde vorm van ontspanning waarvoor verschillende materialen worden gebruikt, ook bekend als snoezelen. Voor De Componist hebben we bijvoorbeeld een aantal instrumenten gekocht om een klankschalen-activiteit te organiseren waarmee we zintuigen prikkelen.

UIT Bureau

Het UIT Bureau organiseert het hele jaar door leuke uitstapjes. We zorgen voor een gevarieerd aanbod, tegen een schappelijke prijs en met een eerlijke verdeling, zodat iedereen een keer mee kan.

Pannenkoekenmiddag

Ons pannenkoekenduo gaat in het najaar van 2018 verder met bakken. Een keer in de maand op vrijdagmiddag worden er pannenkoeken gebakken. Iedere keer in een andere huiskamer.

Visiteclowns

De Stichting Visiteclowns is een collectief van professionele clowns die zich hebben gespecialiseerd in het spelen voor mensen in woonzorgcentra, met name voor ouderen met dementie. Ze hebben een onbeveng en directe benadering. Ze maken gebruik van muziek, zang, beweging, geluid en andere attributen. Zo communiceert de clown met zijn publiek: verrassend, ontroerend en altijd anders.

Project Jong en Oud

Afgelopen jaar hebben we het contact aangehaald met de Ridderhofschool. Deze basisschool ligt naast De Componist. Het doel is om kinderen in contact te brengen met ouderen en andersom. Ouderen en kinderen gaan vaak goed samen. Het contact tussen jong en oud is puur en geeft de bewoners veel plezier. Het zijn twee groepen die elkaar raken. De ontmoetingen zijn een bijzondere ervaring voor iedereen.

Er zijn al enkele waardevolle activiteiten uit deze samenwerking voortgekomen en in de zomer zijn we dankzij een donatie van de Ridderhofschool naar de dierentuin geweest met alle bewoners.



Dierenbezoek

Iedere maand komen er in De Componist kleine dieren op bezoek vanuit Stadsboerderij Griftsteede, zoals cavia's, konijnen en zelfs kippen. Daarnaast komt in het najaar een vrijwilligster op bezoek met haar speciale katten. Bewoners kunnen de dieren aaien en bekijken. Bewoners zoeken meer contact, worden alerter en lachen vaak meer als er dieren op bezoek komen. De meeste bewoners ontspannen zichtbaar van deze bezoeken.

Vrijwilligers

Een deel van het welzijnswerk in De Componist wordt gedaan door vrijwilligers. Dankzij hen kunnen wij meer activiteiten aanbieden. Daarnaast kunt u zelf ook een vrijwilliger aanvragen, bijvoorbeeld om te wandelen of voor een bezoekje. Ook werken wij regelmatig samen met scholen of vrijwilligersorganisaties om u een leuke dag te bezorgen. Kent u iemand in uw omgeving die het leuk zou vinden om vrijwilligerswerk te doen?

Sandra Visee is de vrijwilligerscoördinator van De Componist, mocht u vragen hebben over vrijwilligers of over vrijwilligerswerk dan kunt u bij haar terecht via telefoonnummer 030-68 678 00 of svisee@axioncontinu.nl

Kosten

Wilt u meedoen met een uitstapje? Dan is het vaak nodig dat u zich van tevoren opgeeft. Voor uitstapjes wordt een vergoeding gevraagd. De hoogte van de vergoeding hangt af van de activiteit. Voor inschrijving en voor meer informatie kunt u terecht bij een van de medewerkers welzijn.

Evenementen & feestdagen*

Een actueel overzicht – inclusief tijden en locaties – vindt u op het weekschema

Vrijdag 7 september

Vrijdag Museumdag -
Betje Boerhave

Vrijdag 7 september

Bezoek Visiteclowns

Zaterdag 8 september

Verkoop ondermode

Maandag 17 september

Dierenbezoek Griftsteede

Donderdag 20 september

Museum Voor 1 Dag

Vrijdag 21 september

Burendag

Vrijdag 5 oktober

Vrijdag Museumdag -
Bartholemeus Gasthuis

Donderdag 11 oktober

Bezoek Visiteclowns

Maandag 15 oktober

Dierenbezoek Griftsteede

Woensdag 17 oktober

Viering Eva Kersbergen

Vrijdag 19 oktober

Vrijdag Museumdag -
Utrechts Archief

Vrijdag 2 november

Vrijdag Museumdag -
Spoorwegmuseum

Vrijdag 2 november

Appeltaartconcert

Woensdag 7 november

Bezoek Visiteclowns

Zaterdag 10 november

Dag van de Mantelzorger

Donderdag 15 november

Museum Voor 1 Dag

Vrijdag 16 november

Vrijdag Museumdag -
Universiteitsmuseum

Maandag 19 november

Dierenbezoek Griftsteede

Vrijdag 30 november

Vrijdag Museumdag -
Speelklok tot Pierement

Woensdag 5 december

Sint viering

Vrijdag 14 december

Vrijdag Museumdag -
Centraal Museum

Maandag 17 december

Personeelskoor 'Kerst'

Maandag 17 december

Dierenbezoek Griftsteede

Woensdag 19 december

Viering Eva Kersbergen

Donderdag 20 december

Kerstdiners

Maandag 31 december

Oud en nieuw

*Wijzigingen onder voorbehoud



Axioncontinu

wonen, zorg en revalidatie